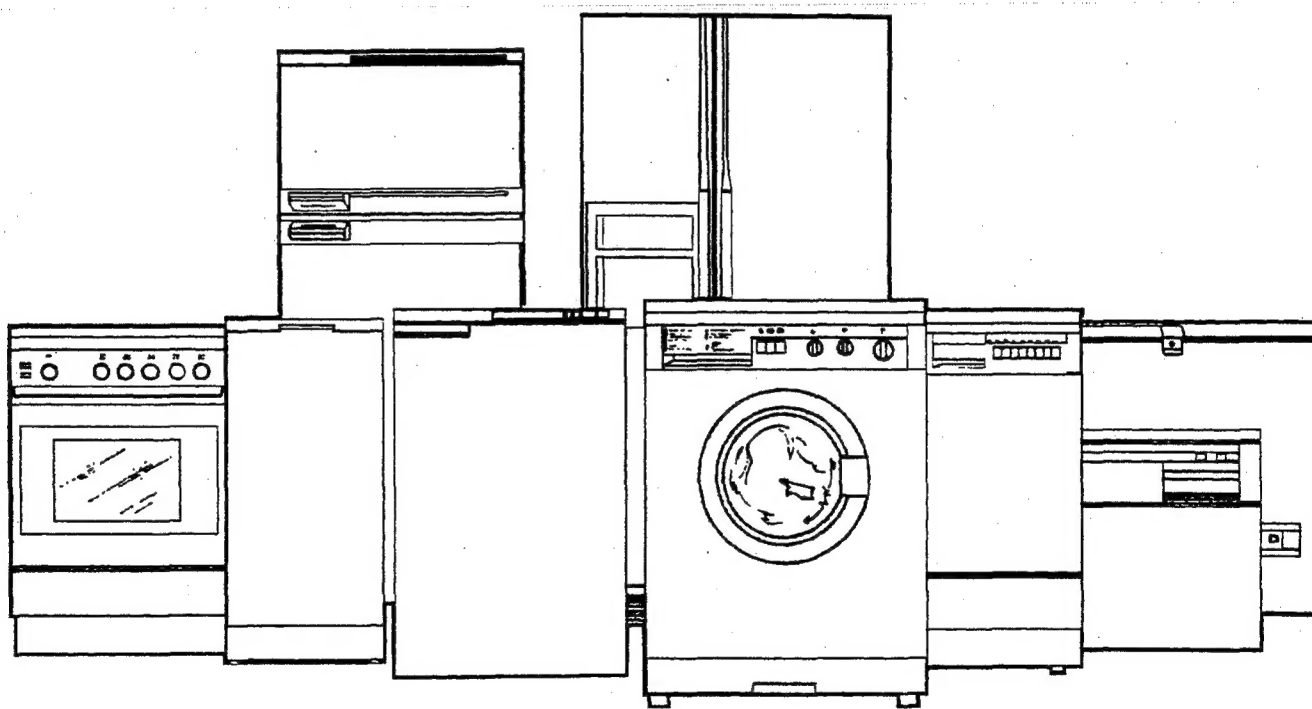




Whirlpool Hausgeräte  
(Deutschland) Vertriebs GmbH  
Kilianstraße 142  
90425 Nürnberg  
Postfach 12 03 49  
90110 Nürnberg  
Telefon: 0911/36 03-0  
Telefax: 0911/36 03-400

## Gebrauchsanweisung

Bitte sorgfältig lesen  
und aufbewahren.



AVM718  
AVM719  
AVM720  
AVM721



**PHILIPS**

# Inhalt

Einführung	3
Zeichenerklärung	4
Einstellen der Uhr	6
Kochen mit Mikrowellen	7
Kochen mit verschiedenen Leistungsstufen	8–11
Wichtige Hinweise	12
Kochen mit Temperatur- vorwahl	13–21
Automatisches Auftauen und Kochen mit Memory	22–25
Startverzögerung	26
Tips fürs Programmieren	27, 28
Tips für die Pflege	29
Rezepte	30–43

# Einführung

Ihr programmierbares Philips Mikrowellengerät bietet Ihnen seine Dienste an. Hier sind seine vielseitigen Eigenschaften:

Sinnvolle Kombinationen verschiedener Auftau- und/oder Kochvorgänge sind programmierbar. Mit leichtem Fingerdruck können Sie aufeinander folgende Kochzeiten und Leistungsstufen wählen, um schnell und schonend bestimmte Gerichte wie Fleischragouts und Gemüse zuzubereiten.

Sie müssen nicht mehr überlegen, wie lange der Sonntagsbraten wohl benötigt, um gar zu werden! Sie stellen Ihr Mikrowellengerät auf die gewünschte Endtemperatur ein. Der Braten wird gar und das Gerät hält ihn auf Serviertemperatur warm.

Dieses vielseitige Mikrowellengerät gibt Ihnen auch die Tageszeit an und kann in drei oder vier aneinander gereihten Funktionsabläufen Lebensmittel auftauen und/oder garen.

Was immer Sie mit Mikrowellen kochen wollen, wir machen es Ihnen möglich.

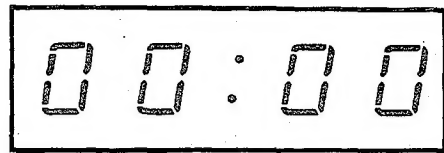
Im Philips Cooktronic Mikrowellen-Kochbuch finden Sie auf den Seiten 7-25 grundsätzliche Informationen über das Kochen mit Mikrowellen, das geeignete Topfmaterial und das Planen von Menüs.

Diese Gebrauchsanweisung erklärt Ihnen die besonderen Möglichkeiten unseres neuen programmierbaren Mikrowellengerätes und die Anwendungen seiner verschiedenen Kochtechniken.

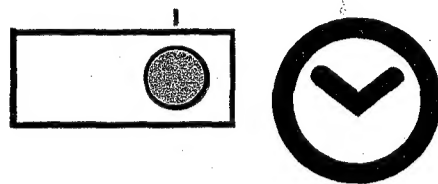
Viel Spaß und guten Appetit

Ihr Philips Mikrowellen-Kochstudio

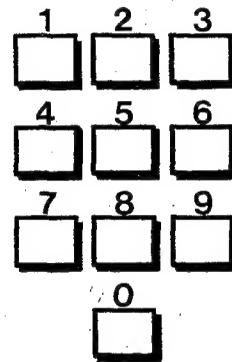
# Einstellen der Uhr



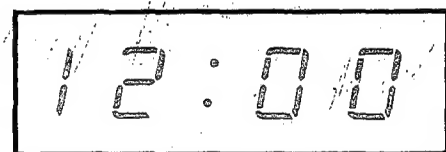
- A Schalten Sie das Gerät ein und drücken Sie die Taste »Uhr«



- B Geben Sie die Tageszeit Zahl für Zahl ein und drücken Sie dafür die jeweilige Taste



Beispiel 1200



- C Drücken Sie wieder die Taste »Uhr«



Die Uhr zeigt fortlaufend die Tageszeit an, solange das Gerät am Stromnetz angeschlossen ist. Beim Kochen oder Auftauen ist das Anzeigenfeld mit anderen Angaben belegt. Durch Druck der Taste »Uhr« kann die Tageszeit wieder abgelesen werden.

# Kochen mit Mikrowellen

mit voller Leistung

mit verschiedenen Leistungsstufen

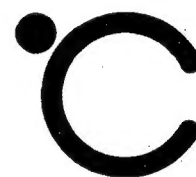
mit Temperaturvorwahl

Bei Ihrem programmierbaren Mikrowellengerät können Sie

1. die volle Leistung oder verschiedene Leistungsstufen einstellen



2. die Endtemperatur vorwählen



3. ein Auftauprogramm mit automatisch anschließender Stehzeit abrufen



4. gleichzeitig bis zu vier verschiedene Programmabläufe eingeben



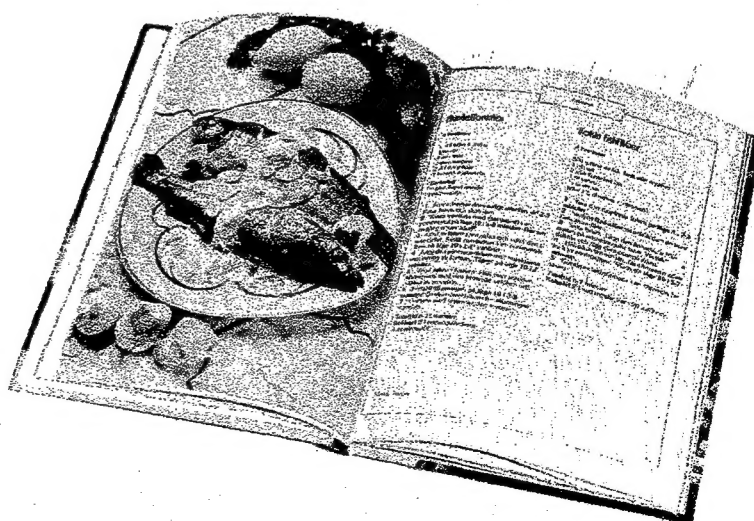
# Kochen mit verschiedenen Leistungsstufen

Mit der Leistungsregulierung bestimmen Sie die Kochgeschwindigkeit. Sie kennen das Schalten vom konventionellen Kochen her.

Das Gerät arbeitet mit voller Leistung, wenn keine andere Leistung eingestellt ist. Ausnahme: Beim Auftauen sind automatisch 30 % der vollen Leistung vorhanden, wenn keine andere Leistungsstufe eingestellt wird.

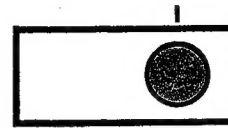
Leistungsstufe	vorhandene Leistung	Vorgang	Anwendungsbeispiele
10	100%	Anbraten – kochen – dünsten	Fleisch, Fisch, Kartoffeln, Gemüse frisch oder tiefgefroren
9	90%	Erwärmen	Getränke, Speisen
8	80%	Wiedererwärmen	gegarte Speisen
7	70%	Garen	Fleisch, Fisch, Eier, Obst
6	60%	Backen	Kuchen – zu Beginn zu Ende backen bei 100 %
5	50%	Weiter – braten – kochen – dünsten	Fleisch, Fisch, Kartoffeln, Gemüse
4	40%	Weiter – kochen – dünsten Backen	Suppen, Gemüse, Torten, auch Auftauen s. Kochbuch
3	30%	Auftauen	Fleisch, Fisch, Obst, Gebäck
2	20%	Auftauen Anwärmen Warmhalten	Wurst, Käse, Butter Speisen, Getränke
1	10%	Auftauen	Sahne, Butter, Sahnegebäck und Cremes

In Ihrem Kochbuch finden Sie weitere Hinweise auf die Leistungsstufen in den Rezepten.

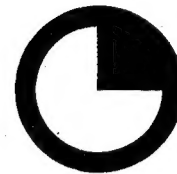


## Kochen mit verschiedenen Leistungsstufen

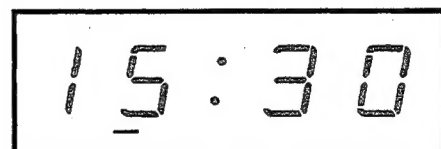
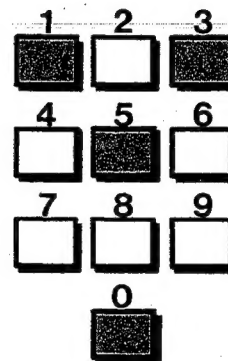
1. Schalten Sie das Gerät ein  
Stellen Sie die Speise ins Gerät  
Schließen Sie die Tür



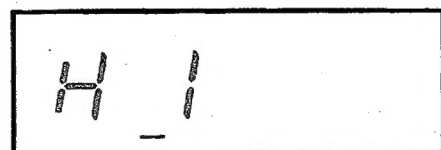
2. Drücken Sie die Taste »Programm 1«  
Im Sichtfeld der Digitalanzeige leuchtet für dieses  
Programm ein Merkzeichen auf.



3. Bestimmen Sie die Kochdauer durch Drücken der  
entsprechenden Zahlen. Die angewählte Dauer  
wird im Sichtfeld angezeigt,  
Zum Beispiel:  
Um 15 Minuten und 30 Sekunden einzugeben,  
drücken Sie 1 5 3 0



4. Drücken Sie die Taste »Leistung«  
Das Wort HI erscheint (High = höchste Leistung  
= 100%), bis Sie eine andere Leistungsstufe  
wählen.  
Zur Erinnerung: Das Gerät wird immer mit voller  
Leistung arbeiten, wenn Sie keine verringerte  
Leistungsstufe wählen.

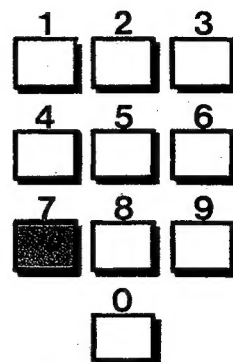


## Kochen mit verschiedenen Leistungsstufen

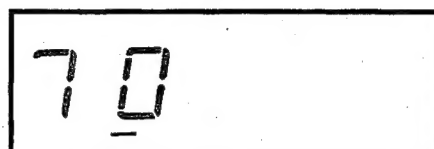
### 5. Bestimmen Sie die Leistung

Zum Beispiel:

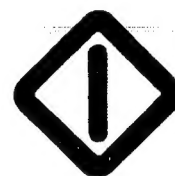
Um Leistung 7 (70 % der vollen Leistung) zu wählen, drücken Sie einfach auf »7«



In der Digital-Anzeige sind jetzt »70« abzulesen.  
Das Gerät wird mit 70 % der vollen Leistung arbeiten.

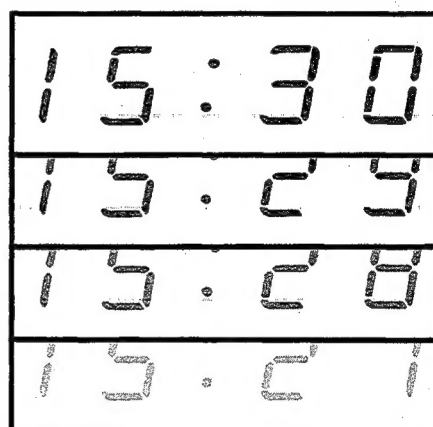


### 6. Drücken Sie die Starttaste



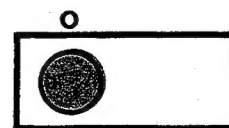
Die angewählte Kochdauer wird angezeigt.  
Sie können jetzt ablesen, wie sie sich laufend verringert.

Nach der Kochdauer ertönt ein Signal.



Um das Gerät auszuschalten drücken Sie die »Aus«-Taste.

Die Anzeige der Tageszeit bleibt erhalten.

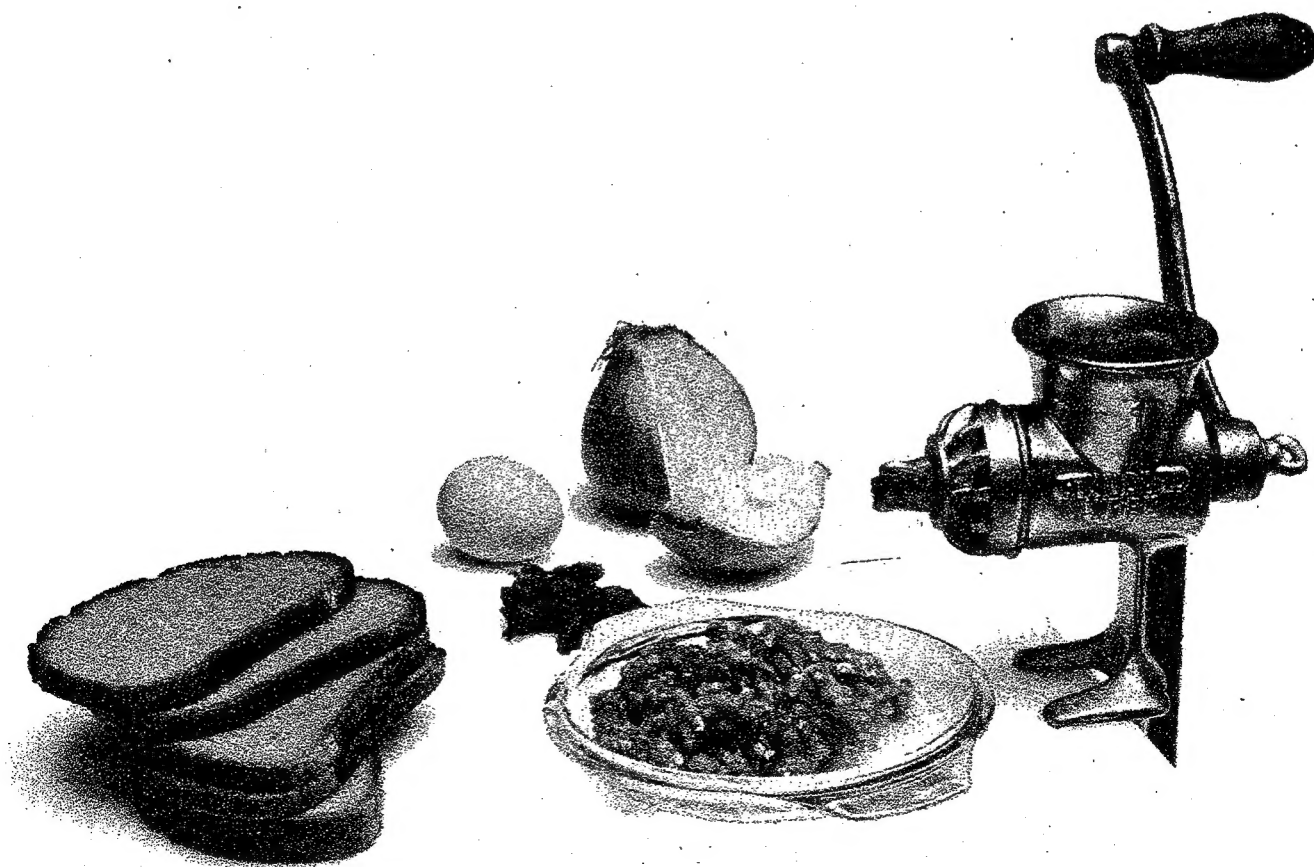




### Zum Beispiel

Probieren Sie die Angaben aus dem Cooktronic Mikrowellen-Kochbuch auf der Rückseite in der Erhitzungstabelle. Um 250g Fleisch mit Sauce zu erwärmen, ist für 3 Minuten die Leistung 8 einzustellen.

1. Schalten Sie das Gerät ein. Stellen Sie den Teller abgedeckt mit der Fleischportion ins Gerät und schließen Sie die Tür.
2. Drücken Sie die Taste »Programm 1« dann 300 (3 Minuten).
3. Drücken Sie die Taste »Leistung« dann 8 (80 %).
4. Drücken Sie die Starttaste
5. Nach Ablauf der 3 Minuten ertönt ein Signal, nehmen Sie nun den Teller aus dem Gerät.
6. Schalten Sie das Gerät ab.



# Wichtige Hinweise für die Anwendung des Speisenthermometers

**SCHALTEN** Sie das Mikrowellengerät nie leer ein, weder mit noch ohne Speisenthermometer. Beim Ausprobieren der Schaltmöglichkeiten stellen Sie ein Glasgefäß mit Wasser ins Gerät

**VERWENDEN** Sie konventionelle Thermometer nicht im eingeschalteten Mikrowellengerät

**STECKEN** Sie das Speisenthermometer immer in die Mitte des Fleischstückes oder der Speise

**ACHTEN** Sie darauf, daß die Spitze des Thermometers weder Knochen noch Fettpartien berührt.

**VERWENDEN** Sie das Speisenthermometer nicht in gefrorenen Lebensmitteln

**REINIGEN** Sie das Speisenthermometer mit einem feuchten Tuch. Vermeiden Sie bei der Reinigung, den Stecker ins Wasser zu legen.

# Kochen mit Temperaturvorwahl

Das Speisethermometer ist entwickelt worden, um Ihnen das Kochen zu erleichtern. Es gibt viele Lebensmittel, die gar sind, wenn innen eine bestimmte Temperatur erreicht ist; zum Beispiel einige Fleischsorten, Fisch und Geflügel. Die Möglichkeit, diese Temperatur im voraus einzustellen, erspart Ihnen die Überlegung, wann der richtige Garpunkt der Speise erreicht ist. Am Ende des Kochprogramms entspricht die Innentemperatur der Speise der vorgewählten Temperatur am Gerät – max. 89°C.

Das Einstecken des Speisethermometers:

Wenn Sie das Speisethermometer beim Fleischbraten verwenden, achten Sie auf folgendes: Das Thermometer ist ins Zentrum des Bratenstückes zu stecken und soll mit seiner Spitze weder Knochen noch Fettpartien berühren. Fett und Knochen werden von den Mikrowellen rascher erwärmt als Fleisch. Da der Fühler des Thermometers sehr schnell reagiert, erfaßt er diese höhere Temperatur. Das führt zu einer Falschmeldung. Das Gerät schaltet ab, bevor das Fleisch seine Endtemperatur erreicht hat.

Deswegen prüfen Sie bei vorzeitigem Abschalten des Gerätes, ob das Speisethermometer Knochen oder Fettpartien berührt hat.

Unsere Versuche haben ergeben, daß bei Braten unter 1,3 kg die Platzierung des Temperaturfühlers besonders wichtig ist. Er sollte ca. 2–3 cm ins Fleisch gesteckt werden – entsprechend der Form des Fleischstückes von oben oder von der Seite.

Bei Geflügel stecken Sie das Speisethermometer immer in den fleischigsten Teil – in einigem Abstand von Knochen und Fettpartien (bei Hähnchen ins Bruststück).

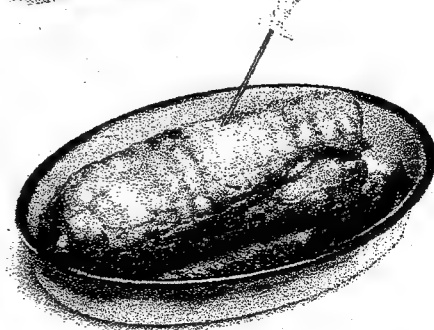
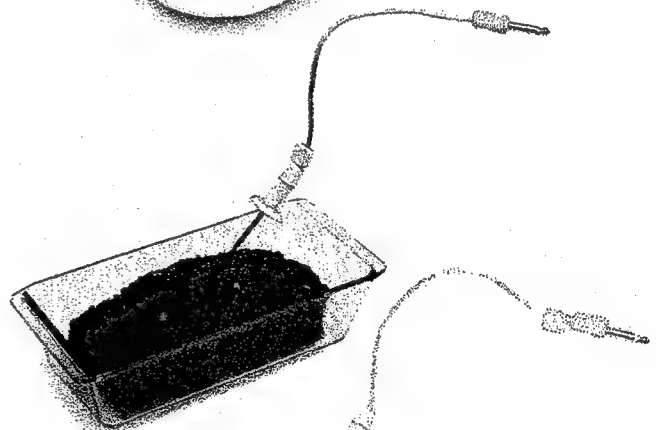
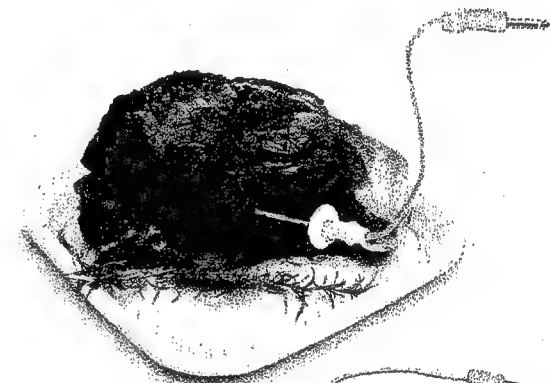
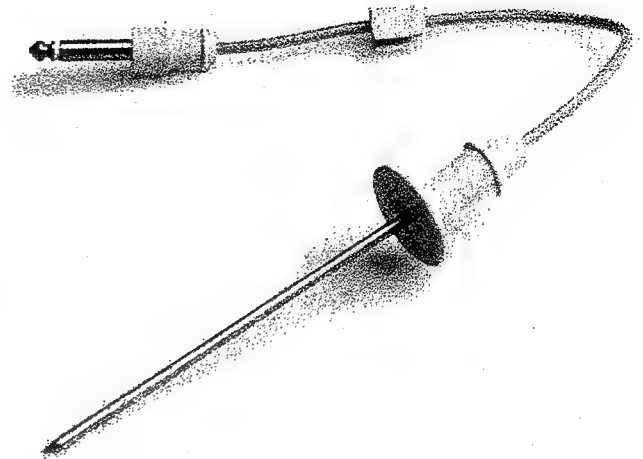
Bei Suppen und Aufläufen platzieren Sie das Speisethermometer jeweils in die Mitte des Gerichtes.

Beginnen Sie den Kochvorgang nur mit kalten Zutaten.

Wichtig:

Die Temperatur in den Speisen erhöht sich nach Programmende weiterhin in den darauf folgenden 10 Minuten um ca. 5–10°C.

In der Tabelle »Garen mit Speisethermometer« ist eine 10minütige Stehzeit für den angegebenen Gargrad einbezogen.



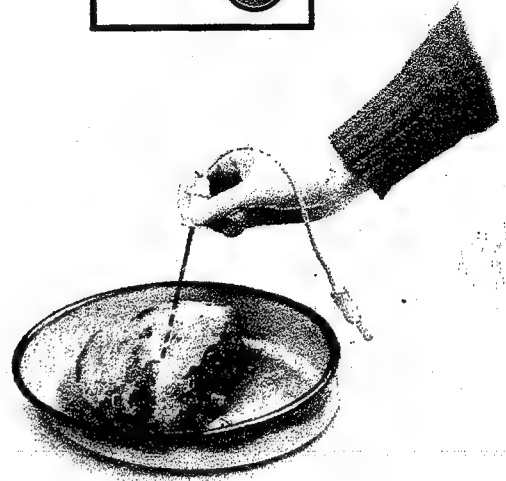
## Kochen mit Temperaturvorwahl

So programmieren Sie das Gerät:

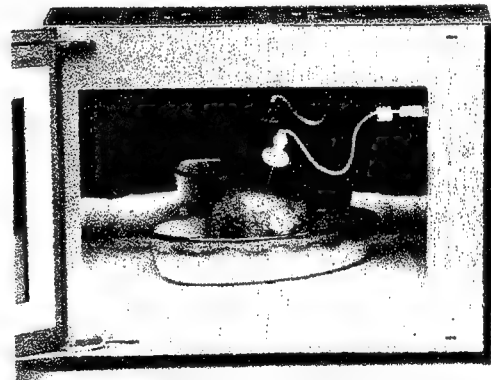
1. Schalten Sie das Gerät ein.



2. Stecken Sie das Speisethermometer in das Lebensmittel, wie auf Seite 16 beschrieben. Stellen Sie die Speise ins Gerät.



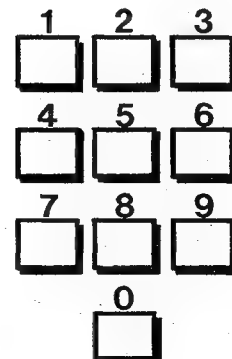
3. Stecken Sie den Thermometerstecker in die Steckdose an der Innenwand des Garraumes und schließen Sie die Tür.



4. Drücken Sie die Taste »Temperatur«: 40 (40°C) erscheint in der Anzeige. Dieses ist der niedrigste Temperaturwert, der angegeben wird.



5. Wählen Sie die gewünschte Endtemperatur des Gerichtes aus der Tabelle auf Seite 17 und drücken Sie die entsprechenden Zahlentasten. Die Dauer des Garvorganges wird vom Gerät bestimmt.



Kochen mit  
Temperaturvorwahl

Zum Beispiel  
Um ein Stück Fleisch mit 64°C Innentemperatur  
und 70% Leistung zu garen, drücken Sie die Taste  
»Temperatur« und wählen Sie 64



1	2	3
4	5	6
7	8	9
0		

Drücken Sie die Taste »Leistung« und wählen Sie 7



1	2	3
4	5	6
7	8	9
0		

Drücken Sie die Starttaste



## Kochen mit Temperaturvorwahl

### 1. Schritt

- Geben Sie ein Fleischstück mit der fetteren Seite nach unten in ein Gefäß.
- Zum Anbraten wählen Sie nach Art des Fleisches die »Einstellung ohne Speisethermometer« aus der Tabelle »Fleischgerichte« Seite 17.

### 2. Schritt

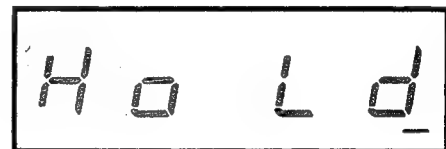
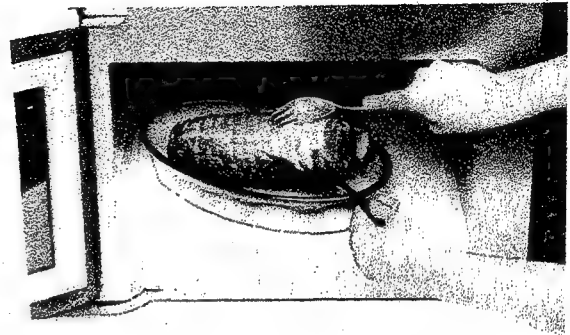
- Drehen Sie das Fleischstück herum, die fettere Seite nach oben.
- Stecken Sie das Speisethermometer ins Fleischinnere und den Thermometerstecker in die Steckdose des Garraumes.
- Schalten Sie das Gerät ein.
- Wählen Sie die Temperatur, die dem gewünschten Gargrad entspricht.
- Wählen Sie die verringerte Leistung, wie sie bei der »Einstellung mit Speisethermometer« angegeben ist.
- Drücken Sie die Starttaste.
- Die Innentemperatur der Speise wird angezeigt. Sie steigt nach wenigen Minuten in jeweils 2°-Schritten.

Wenn die vorgewählte Temperatur erreicht ist, ertönt ein Signal und automatisch schaltet das Gerät die Warmhaltestufe ein, um den Braten warmzuhalten. In der Anzeige erscheint das Wort »HOLD«.

Fleisch sollte nach dem Garen etwa 10 Minuten stehen, bevor es serviert wird.

Sie erinnern sich, die Innentemperatur steigt je nach Fleischart noch einige Grad an.

Bitte bestimmen Sie nach Ihrem persönlichen Geschmack den Gargrad des Fleisches und wählen Sie die Vorwahltemperatur dementsprechend. Anhaltspunkte für die verschiedenen Gargrade können Sie der Tabelle entnehmen.



# Garen mit dem Speisenthermometer

Fleischart	Anbraten Ankochen	1. Einstellung ohne Speisenthermometer	2. Einstellung mit Speisenthermometer	Temperatur Vorwahl	Gargrad des Fleisches nach 10 Min. Stehzeit
		Leistung	Leistung		
Roastbeef	3 Min./500 g	100 %	50 %	50–52 °C	»rare« rotblutig
				54–56 °C	»medium« rosa
				58–60 °C	»well done« durchgebraten
Schweinefleisch fett	4 Min./500 g	100 %	60 %	76–78 °C	durchgebraten
mager	3 Min./500 g	100 %	50 %	66–68 °C	gar, leicht rosa
Kasslerbraten	4 Min./500 g	70 %	50 %	54–56 °C	gar
Hackbraten* ab 1000 g	–	–	70 %	64–66 °C	gar
Kalbfleisch	4 Min./500 g	100 %	70 %	64–66 °C	gar, leicht rosa
Lammfleisch Schulter/Rolle	5 Min./500 g	70 %	50 %	76–78 °C	gar, leicht rosa
Pute Brust/Keule/ Rolle	4 Min./500 g	100 %	50 %	76–78 °C	gar
Huhn	4 Min./500 g	100 %	70 %	86–88 °C	gar
Fisch	–	–	70 %	64–66 °C	gar

\*Faschiertes

## Fleisch

Um ein Roastbeef von 1 kg »medium« zu braten, gehen Sie so vor:

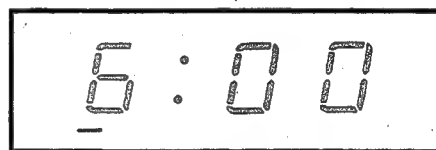
### Erste Einstellung (ohne Speisethermometer)

1. Geben Sie das Fleischstück – gewürzt und mit Öl bestrichen – mit der fetteren Seite nach unten in eine Schüssel.
2. Schalten Sie das Gerät ein.  
Stellen Sie die Schüssel ins Gerät und schließen Sie die Tür.
3. In der Tabelle wird eine Anbratdauer von je 3 Minuten pro 500 g empfohlen. Für dieses Beispiel sind das 6 Minuten mit voller Leistung.



Programmieren Sie so:

- Drücken Sie die Taste »Kochprogramm 1«
- Wählen Sie 600 (6 Minuten)
- Das Gerät ist automatisch auf volle Leistung gestellt
- Drücken Sie die Starttaste



### Zweite Einstellung (mit Speisethermometer)

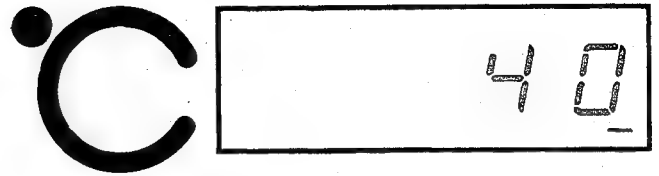
4. Nach Ablauf der 6 Minuten ertönt das Signal.  
Wenden Sie das Fleischstück und stecken Sie das Speisethermometer bis in die Mitte des Fleischstückes.
5. Stecken Sie den Stecker des Speisethermometers in seine Steckdose und schließen Sie die Tür.
6. In der Tabelle wird die Leistung 5 und die Innentemperatur 56 °C für den Gargrad »medium« empfohlen.



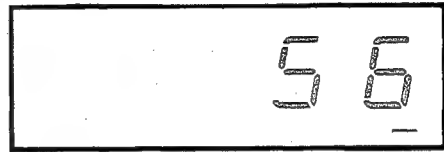
Kochen mit  
Temperaturvorwahl

Programmieren Sie so:

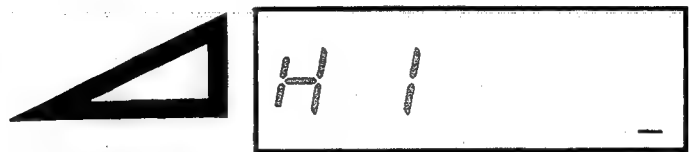
- Drücken Sie die Taste »Temperatur«



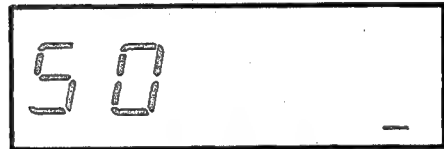
- Wählen Sie 56 (56°C)



- Drücken Sie die Taste »Leistung«



- Wählen Sie 5 (50 % Leistung)



- Drücken Sie die Starttaste



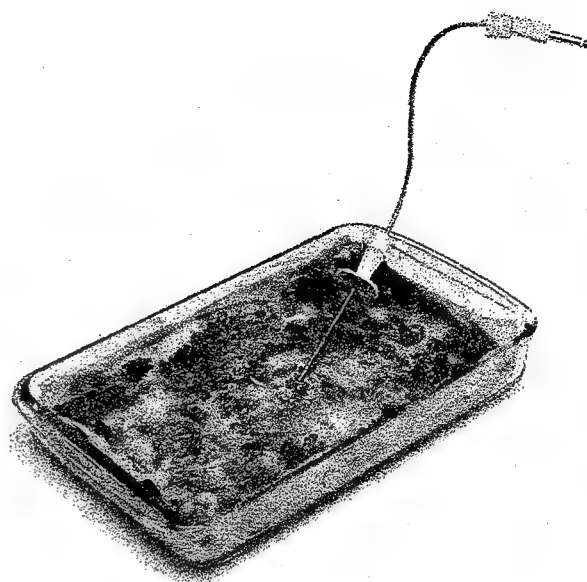
- Die steigende Innentemperatur des Fleischstückes wird in jeweils 2°-Schritten angezeigt. Wenn die 56 °C erreicht sind, ertönt das Signal. Automatisch hält das Gerät jetzt den Braten auf der Warmhaltestufe warm.
- Nach einer Stehzeit von mindestens 10 Minuten öffnen Sie die Tür, ziehen Sie den Stecker des Speisenthermometers aus der Buchse, nehmen Sie die Schüssel mit dem Braten heraus und schalten das Gerät ab.

### Aufläufe und Hackfleischgerichte

Stecken Sie das Speisethermometer in die Mitte des Hackbratens oder des Auflaufes. Vergewissern Sie sich, dass die Spitze des Thermometers nicht den Boden der Schüssel berührt. Diese Gerichte können Sie zeitweise abdecken, um die Gardauer zu verkürzen.

Zum Beispiel:

Probieren Sie das Rezept »Nudelauflauf« in diesem Buch auf Seite 39. Aufläufe, die ja nicht umgerührt werden, sind für die Zubereitung mit dem Speisethermometer ideal geeignet.



1. Stecken Sie das Speisethermometer in die Mitte des Auflaufes.
2. Schalten Sie das Gerät ein. Stecken Sie den Stecker des Thermometers in seine Steckdose und schließen Sie die Tür.
3. Im Rezept wird die Innentemperatur 80°C und die Leistung 7 empfohlen.

Programmieren Sie so:

- Drücken Sie die Taste »Temperatur«
  - Wählen Sie 80 (80°C)
  - Drücken Sie die Taste »Leistung«
  - Wählen Sie 7 (70% Leistung)
  - Drücken Sie die Starttaste
4. Die steigende Innentemperatur des Auflaufes wird in jeweils 2°-Schritten angezeigt. Wenn die gewählte Endtemperatur erreicht ist, ertönt das Signal. Automatisch hält das Gerät jetzt den Auflauf auf der Warmhaltestufe warm.
  5. Nach einer Stehzeit von mindestens 5 Minuten öffnen Sie die Tür, ziehen Sie den Stecker des Speisethermometers aus der Steckdose, nehmen Sie den Auflauf heraus und schalten Sie das Gerät ab.

## Suppen und Getränke

Stellen Sie das Speisethermometer in die Suppe oder in das Getränk. Hierbei kann die Spitze des Thermometers den Boden des Gefäßes berühren.

Wenn Sie mehrere Tassen auf einmal erwärmen wollen, geben Sie das Thermometer in die mittlere Tasse. Suppen und Getränke sollten auf ca. 72°C erwärmt werden.

Hier ein Beispiel

»Irish coffee« ist nach einem guten Essen immer sehr beliebt. Er läßt sich mit dem Speisethermometer so zubereiten, daß er gerade die richtige Serviertemperatur hat.

### Rezept »Irish Coffee« (6–7 Tassen)

900 ml Wasser  
30–40 g Instant Kaffeepulver  
60–90 g Zucker  
150 ml Irish Whisky  
100 ml Sahne, steif geschlagen

1. Geben Sie Wasser, Instant Kaffeepulver und Zucker in einen Krug.
2. Schalten Sie das Gerät ein, stellen Sie das Speisethermometer in den Krug und diesen ins Gerät. Stecken Sie den Stecker des Speisethermometers in seine Steckdose.
3. Die Rezeptanweisung lautet: Kaffee erwärmen auf 88°C mit voller Leistung, Whisky einrühren, auf Tassen oder Gläser verteilen und mit Schlag-sahne servieren.

Programmieren Sie so:

- Drücken Sie die Taste »Temperatur«
  - Wählen Sie 88 (88°C)
  - Das Gerät ist automatisch auf volle Leistung gestellt
  - Drücken Sie die Starttaste
4. Die steigende Temperatur des Getränkes wird in jeweils 2°-Schritten angezeigt. Wenn die gewählte Endtemperatur erreicht ist, ertönt ein Signal. Automatisch hält das Gerät jetzt das Getränk auf der Warmhaltestufe warm.
  5. Öffnen Sie die Tür, ziehen Sie den Stecker des Speisethermometers aus der Buchse, nehmen Sie das Getränk heraus und schalten das Gerät ab.



# Automatisches Auftauen und Kochen mit Memory

Neben dem

- Kochen mit Temperaturvorwahl
- und dem Auftauen
- und Kochen mit verschiedenen Leistungsstufen
- gibt Ihnen dieses Gerät auch die Möglichkeit, verschiedene Auftau- und/oder Kochvorgänge aneinander zu reihen.

Sie können 1, 2, 3 oder 4 Programme zu Beginn einstellen und dann das Gerät starten. Die elektronische Steuerung des Gerätes erledigt alles Übrige.

## Auftauen

Bei dem Auftauprogramm läuft die von Ihnen eingegebene Zeit automatisch mit 30 % Leistung ab. Anschließend wiederholt das Gerät ebenfalls automatisch die eingegebene Dauer mit 0 % Leistung, während dieser Stehzeit findet der wichtige Wärmeausgleich im aufgetauten Lebensmittel statt.

Verwenden Sie die Memory-Programme zum Beispiel für

## Schnelles Auftauen

Hiermit sind größere Lebensmittelmengen vorteilhaft aufzutauen: Eis absorbiert die Mikrowellenenergie langsam, während Wasser und Feuchtigkeit schneller reagieren.

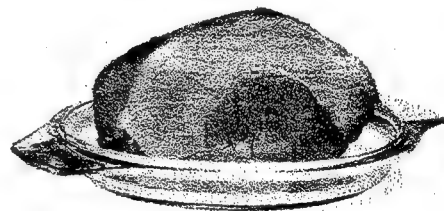
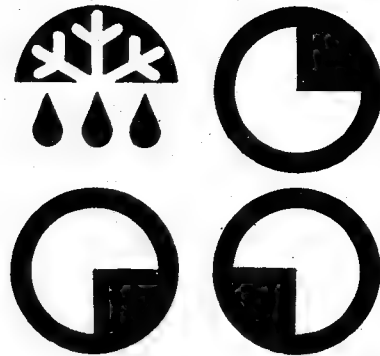
Um die Auftaudauer zu verkürzen, können Sie zu Beginn mit voller Leistung die Eiskristalle zum Schmelzen bringen und dann mit niedriger Leistung den Auftauvorgang zu Ende führen.

## Das Auftauen in Intervallen

Diese Methode ist besonders gut für das schonende Auftauen von Fleisch und Geflügel geeignet.

Zum Beispiel um ein tiefgefrorenes Huhn von ca. 1 kg in Intervallen aufzutauen, können Sie so verfahren.

- 10 Minuten Auftauen (Leistung 30%)
- 10 Minuten Auftauen (Leistung 30%)
- 15 Minuten Endstehzeit



## Automatisches Auftauen mit Memory

1. Geben Sie das tiefgefrorene Huhn in eine Schüssel und decken Sie es ab.
2. Schalten Sie das Gerät ein.  
Stellen Sie die Schüssel ins Gerät und schließen Sie die Tür.

Programmieren Sie so:

- Drücken Sie die Taste »Programm Auftauen«
- Wählen Sie 1000 (10 Minuten). Das Gerät ist hierbei automatisch auf 30% Leistung gestellt.

Anschließend wiederholt das Gerät automatisch 10 Minuten mit 0% Leistung.

- Drücken Sie die Taste »Kochprogramm 1«
- Wählen Sie 1000 (10 Minuten)

- Drücken Sie die Taste »Leistung«
- Wählen Sie 3 (30%)

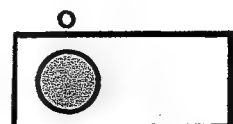
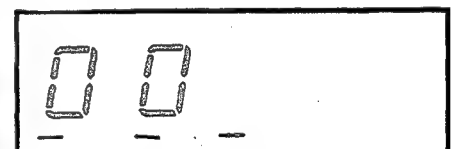
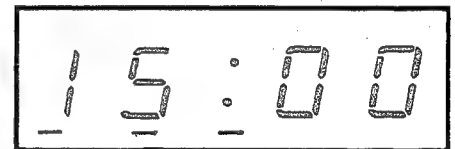
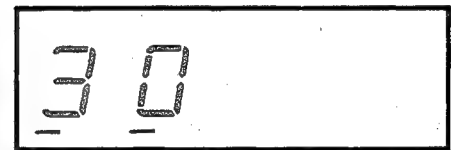
- Drücken Sie die Taste »Kochprogramm 2«
- Wählen Sie 15 Minuten

- Drücken Sie die Taste »Leistung«
- Wählen Sie 0 (Leistung 0)

- Drücken Sie die Starttaste

3. Nach Ablauf der Programme ertönt ein Signal.  
Öffnen Sie die Tür und nehmen Sie die Schüssel mit dem Huhn heraus.

4. Schalten Sie das Gerät ab.



### Das Kochen mit verschiedenen Temperaturstufen

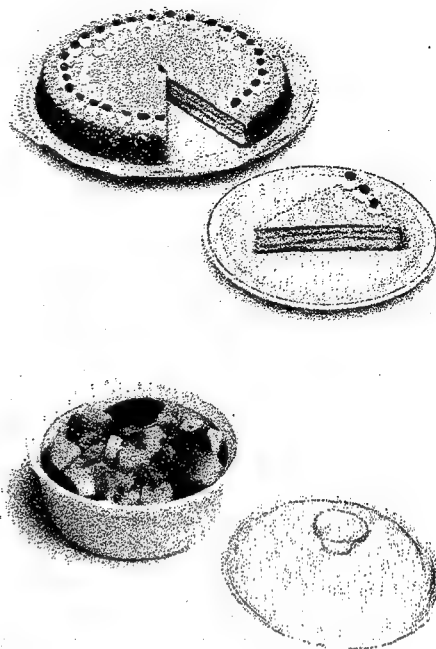
Sie backen einen Kuchen und stellen das Gerät so ein, daß die Backdauer mit 40% Leistung beginnt und mit voller Leistung beendet wird.

Oder Sie lassen ein Ragout oder ein Gemüsegericht mit voller Leistung ankochen und automatisch mit verringerter Leistung weitergaren. Sie erreichen so die besten Resultate.

### Stehzeiten

Viele Mikrowellenrezepte erfordern nach dem Kochen eine bestimmte Stehzeit, in der die Speisen noch nachgaren. Sie können ein Memory-Programm verwenden, um diese Zeit mit einzuprogrammieren. In unseren Rezepten ist die Stehzeit mit angegeben. Diese Stehzeit ist aber auch beim Auftauprogramm sehr wichtig. Haben Sie das Auftauprogramm gewählt und ist die von Ihnen eingegebene Auftauzeit abgelaufen, schaltet das Gerät automatisch nochmals die gleiche Zeitdauer als Stehzeit (mit 0% Leistung) nach.

Wenn Sie mit dem »Mikrowellen-Kochen« vertraut geworden sind, werden Sie viele Anwendungsmöglichkeiten für das automatische Kochen mit Memory entdecken.



## Automatisches Kochen mit Memory

Probieren Sie das Rezept »Selleriegemüse« auf der Seite 39 dieses Buches.

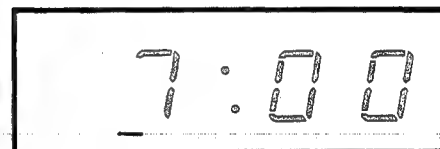
Die Kochanweisung lautet:

- 7 Minuten volle Leistung
- 14 Minuten Leistung 5
- 3 Minuten Leistung 0

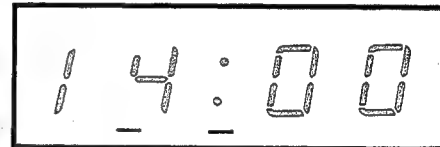
1. Geben Sie die Zutaten in eine Schüssel und decken Sie sie ab.
2. Schalten Sie das Gerät ein, stellen Sie die Schüssel ins Gerät und schließen Sie die Tür.

Programmieren Sie so:

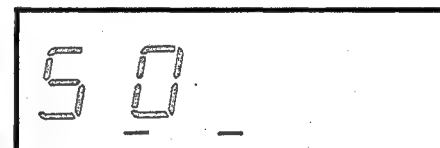
- Drücken Sie die Taste »Kochprogramm 1«
- Wählen Sie 700 (7 Minuten). Das Gerät ist hierbei automatisch auf volle Leistung gestellt.



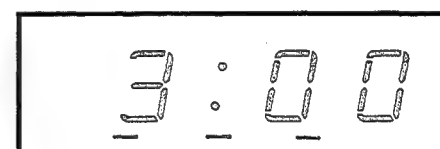
- Drücken Sie die Taste »Kochprogramm 2«
- Wählen Sie 1400 (14 Minuten)



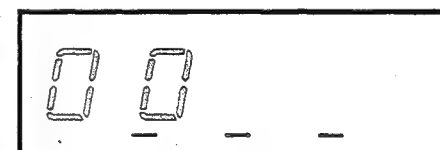
- Drücken Sie die Taste »Leistung«
- Wählen Sie 5 (50%)



- Drücken Sie die Taste »Kochprogramm 3«
- Wählen Sie 300 (3 Minuten)



- Drücken Sie die Taste »Leistung«.
- Wählen Sie 0 (0%)



- Drücken Sie die Starttaste



3. Nach Ablauf der Programme ertönt ein Signal. Öffnen Sie die Tür und nehmen Sie die Schüssel mit dem Gemüse heraus.

4. Schalten Sie das Gerät ab.

# Startverzögerung

Dieses Gerät bietet Ihnen noch eine besondere Möglichkeit, das Kochen zu vereinfachen. Wählen Sie die Uhrzeit des Startbeginns, dazu die genaue Kochdauer und die erforderlichen Leistungsstufen. Das Mikrowellengerät erledigt alles übrige.

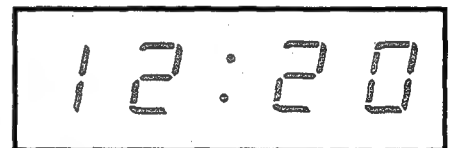
Probieren Sie als Beispiel das Rezept »Klare Rindsuppe« des dem Gerät beigefügten Kochbuches (Seite 30).

Sie möchten das Gericht um 13.15 Uhr servieren, die Kochdauer beträgt 55 Minuten. Der Startbeginn ist also um 12.20 Uhr.

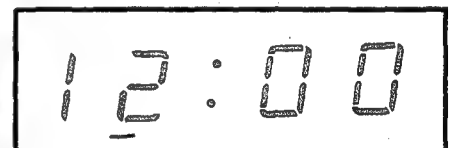
1. Schalten Sie das Gerät ein, stellen Sie das Gericht abgedeckt ins Gerät und schließen Sie die Tür.

Programmieren Sie so:

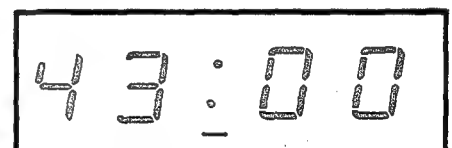
- Drücken Sie die Taste »Startverzögerung«
- Wählen Sie 1220 (12.20)



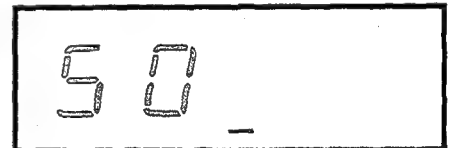
- Drücken Sie die Taste »Kochprogramm 1«
- Wählen Sie 1200 (12 Minuten)



- Drücken Sie die Taste »Kochprogramm 2«
- Wählen Sie 4300 (43 Minuten)



- Drücken Sie die Taste »Leistung«
- Wählen Sie 5 (50%)



- Drücken Sie die Starttaste



2. Das Gerät wird sich um 12.20 Uhr einschalten. Das Gericht wird angekocht und schonend weiter gegart. Nach 55 Minuten ist der Programmablauf beendet. Öffnen Sie die Tür, nehmen Sie das Gericht heraus und schalten Sie das Gerät ab.



# Tips fürs Programmieren

Programme korrigieren, löschen, überprüfen

Wenn Sie eine Programmierung rückgängig machen wollen, weil Ihnen ein Fehler unterlaufen ist oder Sie sich anders entschieden haben... wenn Sie wissen wollen, welche Leistung oder Kochdauer den einzelnen gewählten Programmen zugeordnet ist, dann verfahren Sie so:

## 1. Korrigieren bei nichtgedrückter Starttaste

Drücken Sie die betreffende Funktionstaste noch einmal und wählen Sie neu.

## 2. Löschen bei gedrückter Starttaste

Drücken Sie die Taste »Löschen« und programmieren Sie neu.

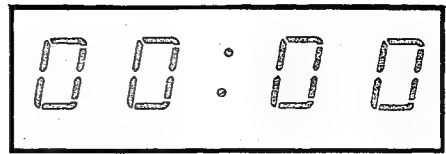
Ein gerade ablaufendes Programm kann nicht verändert werden.



## 3. Überprüfen bei gedrückter Starttaste

- Sie können die Restdauer des gerade ablaufenden Programms jederzeit im Sichtfeld ablesen. Der Zeitablauf beginnt mit gedrückter Starttaste. Bei Kochen mit Temperaturvorwahl sehen Sie im Sichtfeld die jeweils erreichte Temperaturstufe.
- Wenn Sie die Taste des gerade ablaufenden Programms und eine Funktionstaste z. B. die Taste »Leistung« drücken, können Sie die gewählte Leistung dieses Programms ablesen.
- Für jedes belegte Programm leuchtet im Sichtfeld unter den Zahlen ein Querstrich auf, z. B. bei zwei Programmen zwei Querstriche.
- Wenn Sie mehrere Programme gewählt haben und Funktionen des einzelnen Programms überprüfen wollen, drücken Sie die Taste des jeweiligen Programms. Sie können dann im Sichtfeld die Dauer dieses Vorganges ablesen. Drücken Sie dann die Taste »Leistung« zusätzlich, wird im Sichtfeld die dazu eingegebene Leistung für dieses Programm angezeigt.

4. Wenn im Sichtfeld 00:00 aufleuchtet, wurde durch Stromausfall die Tageszeit gelöscht. Stellen Sie die Uhrzeit nach den Angaben auf Seite 6 neu ein.



5. Abrufen der Uhrzeit

Wenn Sie die Uhrzeit während des laufenden Programmes ablesen wollen, drücken Sie die Taste »Uhr«.

Für 3 Sekunden ist die genaue Tageszeit im Sichtfeld ablesbar.



# Tips für die Pflege

## Reinigung des Gerätes

Diese sollte nur bei gezogenem Netzstecker durchgeführt werden.

Nur neutrale Reinigungsmittel und lauwarmes Wasser verwenden.

Das Gerät innen und außen mit einem weichen Tuch reinigen. Keine scheuernden und kratzenden Reinigungsmittel verwenden.

Gerüche im Garraum werden neutralisiert, wenn eine Tasse Wasser mit einigen Tropfen Zitronensaft ein paar Minuten im Gerät gekocht wird.

## Anmerkung:

Sollte die Türdichtung beschädigt sein, das Gerät nicht mehr einschalten.

Das Gerät durch einen geschulten Servicetechniker überprüfen lassen.

## Auswechseln der Garraumbeleuchtung Tischgerät

- Netzstecker ziehen
- die Garzeitentabelle und die Halterung nach links entfernen
- die Metallabdeckplatte entfernen
- die Glühlampe gegen eine neue austauschen (E14, 220 V, 25 W max.)
- in umgekehrter Reihenfolge wieder zusammenbauen

## Nützliche Hinweise

Nachstehend einige Hinweise, wie das Mikrowellengerät am besten eingesetzt werden kann. Detaillierte Hinweise bitte dem Kochbuch entnehmen. Nach einer Kontrolle der Speisen kann die Garzeit je nach Bedarf verlängert werden. Pausen während der Garzeit ermöglichen eine einwandfreie Verteilung der Wärme. Die Garzeit wird auch durch die Menge der Speisen beeinflusst. Doppelte Mengen heißt nahezu doppelte Garzeit. Um ein gleichmäßiges Garen zu erreichen, empfehlen wir große Stücke (Fleisch/ Blumenkohl) während der Garzeit zu drehen. Dünne Stücke, Fleisch etc. werden schneller gar als dickere Portionen. Kleinere Mengen geben bessere Resultate.

Gemüse empfehlen wir stets abgedeckt zu kochen. Gekühlte oder gefrorene Speisen benötigen eine längere Garzeit. Zu garenden Speisen immer in die Mitte des Garraumes stellen. Saucenhaltige Speisen sollten von Zeit zu Zeit umgerührt werden.

Wenn dies nicht möglich ist, genügt es, die Schüssel oder den Teller zu drehen. Wir empfehlen die Garzeiten besser zu kurz als zu lang anzusetzen.

# Rezepte



Seite 32	SUPPEN	Cock-a-Leeky (Hühnersuppe) Grüne Suppe
Seite 32	FISCH	Fischfilet mit grünem Pfeffer
Seite 33	GEFLÜGEL	Gefülltes Huhn Huhn auf chinesische Art
Seite 34	FLEISCH- GERICHTE	Salzburger Braten Schweinebraten mit Kräuterkruste Gefüllte Kalbsbrust
Seite 35	FLEISCH- GERICHTE	Rindsschnitzel in pikanter Sauce Kassler mit Sauerkraut Hackbraten
Seite 36	RAGOUTS	Salon-Kalbsbeuscherl Gefüllte Auberginen (Melanzani)
Seite 37	RAGOUTS	Lammragout mit Estragon Kalbsragout mit Fenchel Curry von Schweinefleisch
Seite 38	EINTÖPFE	Gemüsezwiebeln mit Hackfleisch Kohlgemüse mit Fleischklößchen Grünkohltopf
Seite 39	AUFLÄUFE	Nudelaufbau
Seite 39	GEMÜSE	Letscho Selleriegemüse
Seite 40	DESSERTS	Schokoladenkuchen mit Kirschsauce Schokoladekonfekt
Seite 41	DESSERTS/ BEILAGEN	Mohr im Hemd Obst-Käse-Törtchen Käsestangerln
Seite 42	DESSERTS	Rote Grütze mit ganzen Früchten
Seite 42	SPEZIELLE REZEPTE FÜR VEGETARIER	Polenta Gebakener Mais Grünkerncremesuppe mit Parmesan
Seite 43	SPEZIELLE REZEPTE FÜR VEGETARIER	Paprikagemüse Gerstenring mit Käse Karottentorte

### Cock-a-Leeky Hühnersuppe

600 g Stücke vom Huhn  
300 g Porree weißer Teil  
(Lauch) grob geschnitten  
200 ml Wasser  
200 ml Weißwein, trocken  
Pfefferkörner, Salz,  
gekörnte Brühe

Hühnerteile gut mit kaltem Wasser abspülen.

Hühnerteile, Porree, Wasser, Wein, Pfefferkörner,  
Salz zusammen in eine Schüssel (ca. 1,5l) geben,  
abgedeckt garen:

10 Min.	☉	HI	△
20 Min.	☉	4	△
5 Min.	☉	0	△

Die Suppe mit 200 ml Wasser auffüllen.  
Die Hühnerteile herausnehmen, das Fleisch von  
den Knochen lösen, in mundgerechte Stücke  
schneiden und in die Suppe zurückgeben.  
Mit gekörnter Brühe und Pfeffer abschmecken.

Gardauer 35 Minuten.  
Geschirr 1,5-Liter-Gefäß

### Grüne Suppe

450 g Spinat tiefgefroren  
3 Eßl. Zwiebeln fein gehackt  
2 Eßl. Butter  
100 g Schmelzkäse  
200 ml Brühe  
1 Eßl. Mehl  
Salz, Muskat

Die Zwiebeln mit der Butter in eine Schüssel  
(ca. 1,5l) geben und nicht abgedeckt andünsten:

☉ 4 Min.      △ HI

Dann den Schmelzkäse, den tiefgefrorenen  
Spinat und die Brühe in die Schüssel geben und  
abgedeckt garen:

☉ 8 Min.      △ HI  
☉ 4 Min.      △ 5

Alles gut miteinander verrühren, evtl. mit etwas  
Brühe verdünnen. Mit Salz und Muskat  
abschmecken.

Gardauer 16 Minuten.  
Geschirr 1,5-Liter-Gefäß

### Fischfilet mit grünem Pfeffer

500 g Fischfilet  
100 g Zwiebeln, fein gewürfelt  
3-4 Eßl. Speck, mager, fein gewürfelt  
1 Eßl. grüne Pfefferkörner  
(oder mehr nach Geschmack)  
2 Eßl. Creme fraiche  
1 Eßl. Senf  
2 Eßl. Tomatenmark  
Essig, Salz

Zwiebeln und Speck in eine Schüssel (ca. 1,5l)  
geben und anbraten:

☉ 5 Min.      △ HI

Fischfilet säubern, säuern, salzen, mit Küchen-  
krepp trocknen.

Die Hälfte des Pfeffers zerdrücken, mit Creme  
fraiche, Senf, Tomatenmark und der Zwiebel-  
Speckmasse verrühren.

Die Fischfilets in ca. 10x10 cm Stücke zerteilen,  
mit der Speck-Zwiebelmasse in der Schüssel ein-  
schichten, restliche Pfefferkörner darüber  
streuen. Nicht abgedeckt garen:

☉ 10 Min.      △ 7  
☉ 5 Min.      △ 0

Gardauer 20 Minuten.  
Geschirr 1,5-Liter-Gefäß

### Gefülltes Huhn

- 1 Huhn ca. 1 kg  
frisch oder aufgetaut
- 3–4 Eßl. Zwiebeln, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 2 Eßl. Butter
- 50 g frisches Weißbrot, gewürfelt  
(ca. 2–3 Scheiben)
- 100 g Schinken, fein gehackt
- 3 Eßl. Estragon frisch, fein gehackt  
(oder 1 Eßl. getrockneter)
- 2 Eier
- 30 ml Brühe
- Sojasauce, Paprika

Zwiebeln, Knoblauch in der Butter andünsten.

● 3 Min.      ▲ HI

1 Ei, 1 Eiweiß (das Eigelb zurücklassen) in der Brühe verquirlen und über die Weißbrotwürfel geben. Schinken, Zwiebeln und Estragon daruntersuchen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Huhn abspülen, mit Küchenkrepp innen und außen trocknen. Die Masse in das Huhn füllen, mit der Brustseite nach unten in eine Schüssel legen. Das Eigelb mit 1 Eßl. Sojasauce und 1 Teel. Paprika verrühren und das Huhn damit einpinseln.

Nicht abgedeckt anbraten:

● 8 Min.      ▲ HI

Das Huhn wenden, erneut mit der Eigelbmischung bestreichen, die Keulen mit Alufolie einwickeln und es nicht abgedeckt mit dem Speisethermometer garen:

89 °C      ▲ 7

Gesamtgardauer ca. 25 Minuten  
+ Stehzeit 10 Minuten.  
Geschirr 1,5-Liter-Gefäß

### Huhn auf japanische Art

- 1 Huhn (Poularde) ca. 1,2 kg,  
frisch oder aufgetaut
- 4 Eßl. Honig
- 8 Eßl. Sojasauce
- 2 Eßl. Sherry
- 2 Stck. Sternanis
- 100 g Frühlingszwiebeln (ersatzweise  
zartes Zwiebelgrün oder Porree)  
grob geschnitten
- 2 Eßl. Ingwer, frisch, gehackt
- 1 Eßl. Stärkemehl

Das Huhn abspülen und mit Küchenkrepp innen und außen trocknen. Honig und 4 Eßl. Sojasauce miteinander verrühren und das Huhn einige Male innerhalb einer Stunde damit innen und außen einpinseln. Das gewürzte Huhn mit der Brustseite nach unten in eine Schüssel legen. Die Frühlingszwiebeln (1 Eßl. zurückbehalten) und den Sternanis zum Huhn geben und es nicht abgedeckt anbraten:

● 10 Min.      ▲ HI

Das Huhn wenden, die Keulen mit Alufolie einwickeln und nicht abgedeckt mit dem Speisethermometer garen:

89 °C      ▲ 7

Nach 10 Min. Stehzeit das Huhn zerteilen. 1 Eßl. Stärkemehl mit Wasser und Sojasauce verrühren und zur Brühe geben, die sich beim Garen des Huhnes gebildet hat.

● 2–3 Min.      ▲ 7 1–2mal umrühren

Die Sauce mit Sherry, gehacktem Ingwer und Salz abschmecken und über die Poulardenstücke geben; mit Zwiebelgrün bestreuen.

Gesamtgardauer ca. 23 Minuten  
+ Stehzeit 10 Minuten.  
Geschirr 1,5-Liter-Gefäß

### Salzburger Braten

6 Portionen

800 g Schweinebauch (Bauchfleisch)  
½ TL Kümmel  
½ TL Salz  
2–3 Knoblauchzehen

#### Fülle

200 g Schweinehack  
(faschiertes Schweinefleisch)  
150 g Rinderhack  
(faschiertes Rindfleisch)  
1 Brötchen (Semmel)  
1 Ei  
1 TL Salz  
⅛ TL Pfeffer  
100 g Zwiebel

In das Fleisch eine Tasche schneiden, außen und innen mit Salz, Kümmel und zerdrücktem Knoblauch einreiben. Eingeweichtes, gut ausgedrücktes Brötchen, gehackte Zwiebel, Hackfleisch, Ei, Salz und Pfeffer gut mischen. In die Fleischtasche füllen und mit einem Bindfaden zunähen. In eine Schüssel legen und mit dem Speisethermometer braten.

74–76 °C      ▲ 8

Gardauer ca. 36 Minuten  
Stehzeit 5 Minuten  
Geschirr 2 ½-Liter-Gefäß

### Schweinebraten mit Kräuterkruste

1 kg Schweinebraten ohne Knochen  
2–3 Scheiben Weißbrot, fein gewürfelt  
3–4 Eßl. Zwiebeln, fein gehackt  
3–4 Eßl. Speck, mager, fein gehackt  
2 Eier  
Salz, Senf, Pfeffer  
2 Eßl. 'Kräuter der Provence'  
(oder nach Geschmack)  
1 Knoblauchzehe  
3–4 Eßl. Öl  
3–4 Eßl. Käse gerieben

Kräuter, Pfeffer, zerdrückte Knoblauchzehe und Öl miteinander verrühren, das Fleisch damit einstreichen und ca. 2 Stunden ruhen lassen. Dann salzen, in eine Schüssel geben und anbraten:

mageres      ● 6 Min.      ▲ HI  
Bratenstück

fetteres      ● 8 Min.      ▲ HI  
Bratenstück

#### Kruste

Weißbrot, Zwiebeln, Schinkenspeck, Eier, restliche Ölmischung gut vermengen und mit Salz, Senf und Pfeffer abschmecken.

Nach dem Anbraten den Braten wenden, mit dem Krustenteig gut einstreichen und mit Käse bestreuen. Braten mit dem Speisethermometer:

mageres      66–68 °C      ▲ 5  
Bratenstück

fetteres      76–78 °C      ▲ 6  
Bratenstück

Gesamtgardauer ca. 35 Minuten  
+ Stehzeit 10 Minuten.  
Gefäß 1 Liter, flach

### Gefüllte Kalbsbrust

1 kg Kalbsbrust ausgelöst  
½ TL Salz  
40 g Butter oder Margarine

#### Fülle

2 Brötchen (Semmeln)  
Milch nach Bedarf  
2 Eier  
30 g Butter oder Margarine  
1 EL Petersilie  
½ TL Salz  
⅛ TL Pfeffer  
Muskat

Kalbsbrust waschen, trocknen und von der Schmalseite eine Tasche einschneiden.

Die Brötchen in Milch einweichen. 30 g Butter oder Margarine schmelzen.

● 1 Min.      ▲ HI

Eier, geschmolzene Butter und gehackte Petersilie abtreiben. Die ausgedrückten Brötchen dazurühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Masse in die Tasche der Kalbsbrust füllen und diese zunähen. Die Kalbsbrust von außen salzen, in das Geschirr legen und mit Butterflöckchen belegen. Mit Speisethermometer braten.

64–66 °C      ▲ 7

Garzeit ca. 40 Minuten  
Stehzeit 10 Minuten  
Geschirr 3-Liter-Schüssel



### Rindsschnitzel in pikanter Sauce

- 4 Rinderschnitzel
- 2 große Zwiebeln
- 1 EL Öl
- 3 Sardellenfilets
- ½ EL Kapern
- 1 TL Senf
- ½ TL Salz
- ⅛ TL Pfeffer
- ⅛ L Wasser
- Mehl

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Im Öl anlaufen lassen.

⦿ 5 Min.      ▴ HI

Schnitzel klopfen, salzen, pfeffern, auf einer Seite mit Senf bestreichen und mit Mehl bestäuben. Mit der bemehlten Seite in die Zwiebeln legen. Je zwei Stück auf einmal.

⦿ 1 Min.      ▴ HI

Schnitzel wenden.

⦿ 1 Min.      ▴ HI

Gehackte Sardellenfilets und Kapern über die Schnitzel streuen und mit Wasser aufgießen. Abgedeckt kochen.

⦿ 3 Min.      ▴ HI  
⦿ 15 Min.      ▴ 5  
⦿ 7 Min.      ▴ 0

Gardauer 35 Minuten

Geschirr 3 ½-Liter-Kasserolle

### Kassler mit Sauerkraut

- 500 g Kassler ohne Knochen in 2 Scheiben
- 500 g Sauerkraut
- 200 g Äpfel und Zwiebeln in Scheiben
- 2 Eßl. Gänseschmalz
- 150 ml Weißwein
- 2 Nelken
- Prise Zucker

Sauerkraut mit Äpfeln und Zwiebeln vermischen, die Hälfte in eine Schüssel (ca. 1,5l) geben, die Kasslerstücke darauflegen und mit dem restlichen Sauerkraut bedecken. Nelken und Gänseschmalz darauf verteilen und den Weißwein darüber gießen. Abgedeckt garen:

⦿ 10 Min.      ▴ HI  
⦿ 20 Min.      ▴ 5  
⦿ 10 Min.      ▴ 0

Gardauer 40 Minuten.

Geschirr 1,5-Liter-Gefäß

### Hackbraten

- 500 g Rinderhack gemischt
- 100 g Champignons in Scheiben, gegart
- 50 g Käse gerieben
- 100 g Weißbrotkrumen (4 Scheiben Toastbrot, in der Messermühle zerkleinert)
- 125 ml Brühe
- 2 Eier
- 3 Eßl. Zwiebeln fein gehackt
- Pfeffer, Salz

Die Weißbrotkrumen mit der Brühe vermengen; diese Brotmasse mit dem Hack, den abgetropften Champignons, mit Käse, den Eiern und Zwiebeln gut verkneten.

Die Hackmasse in eine längliche Glasform geben, glatt streichen, evtl. mit Käse bestreuen und nicht abgedeckt garen:

Speisethermometer 66°C      ▴ 7

Gesamtgardauer ca. 25 Minuten

+ Stehzeit 10 Minuten.

Geschirr 1,5-Liter-Gefäß, eckig

### Salz- und Kalbsbeuschen

- ½ Kalbsbeuscherl (Lungenhaschee)
- ½ Kalbsherz
- 1 Bund Suppengrün
- ½ Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Salz
- ⅓ TL Thymian
- 8 Pfefferkörner
- 80 g Butter oder Margarine
- 60 g Mehl
- ⅓ TL Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitronenschale
- 1 Bund Petersiliengrün
- 2 Sardellenfilets
- 6 Kapern
- 1 EL Estragonsenf
- 1 EL Essig
- ⅓ l Sauerrahm
- 1 l Wasser
- ⅓ TL Paprika

Beuscherl und Herz gut waschen und mit Wasser, Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Thymian, Zwiebel und Suppengrün abgedeckt kochen.

- 12 Min.      ▲ HI
- 8 Min.      ▲ 6

Beuscherl mit kaltem Wasser abkühlen und in feine Streifen schneiden.

Butter oder Margarine schmelzen.

- 1 Min.      ▲ HI

Mehl, Zucker und Paprika einrühren.

- 3 Min.      ▲ HI

Petersilie, Sardellenfilets und Kapern fein hacken. Knoblauch zerdrücken, Zitronenschale abreiben und in die Einbrenn rühren. Mit Beuschelsuppe aufgießen und abgedeckt zu einer leicht dicklichen Sauce verkochen.

- 5 Min.      ▲ HI

Senf, Essig und Rahm einrühren und abgedeckt

- 5 Min.      ▲ 8

kochen lassen.

Beim Anrichten etwas fertigen Gulaschsaft auf das Beuscherl geben und mit einem Semmelknödel servieren.

Gardauer 34 Minuten  
Geschirr 3 ½-Liter-Kasserolle

### Gefüllte Auberginen (Melanzani)

- 2 große Auberginen (Melanzani)
- 300 g Hackfleisch (Faschiertes)
- 1 Ei
- 100 g Champignons
- 2 Tomaten
- 2 Paprikaschoten
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Salz
- ⅓ TL Pfeffer
- ⅓ TL Oregano
- 1 Eßl. Öl
- 50 g geriebener Parmesan

Auberginen waschen und der Länge nach halbieren. Mit einem Eßlöffel das Fruchtfleisch aushöhlen.

Zwiebel, Petersilie und Fruchtfleisch fein hacken. Champignons waschen, putzen und blättrig schneiden.

Zwiebeln in Öl anlaufen lassen.

- 2 Min.      ▲ HI

Petersilie, Fruchtfleisch und Champignons in die Zwiebeln rühren und abgedeckt

- 2 Min.      ▲ HI

kochen lassen.

Hackfleisch mit Ei, zerdrücktem Knoblauch, Salz, Pfeffer, Oregano und gedünstetem Fruchtfleisch gut vermengen. Die Masse in die Auberginenhälften füllen, mit Paprikastreifen und geschälten Tomatenwürfeln belegen. Mit Parmesan bestreuen. In ein Geschirr schichten und abgedeckt garen.

- 7 Min.      ▲ HI
- 5 Min.      ▲ 0

Garzeit 16 Minuten  
Geschirr Auflaufform 19 cm x 30 cm.

### Lammragout mit Estragon

- 500 g Lammfleischfilet enthäutet,  
in 2-cm-Würfeln  
200 ml Brühe: Sahne + Weißwein zu gleichen  
Teilen  
1 TL Estragon getrocknet  
1 Bund Estragon frisch  
1 Eßl. Zwiebeln fein gehackt  
Salz, Pfeffer  
1 Eßl. Mehl  
4 Eßl. Weißwein

Fleischstückchen, Brühe, Kräuter und Zwiebeln  
in eine Schüssel (ca. 1,5l) geben und abgedeckt  
garen:

- |           |      |
|-----------|------|
| ● 5 Min.  | △ HI |
| ● 10 Min. | △ 5  |
| ● 3 Min.  | △ 0  |

Zum Binden der Sauce:

1 Eßl. Mehl und 4 Eßl. Wein verquirlen, in die  
Sauce rühren und nicht abgedeckt aufkochen  
lassen:

- |            |                               |
|------------|-------------------------------|
| ● 1-2 Min. | △ HI dabei 1-2mal<br>umrühren |
|------------|-------------------------------|

Das Ragout mit Pfeffer und Salz abschmecken  
und frische Estragonblättchen darüber streuen.

Gardauer 20 Minuten.  
Geschirr 1,5-Liter-Gefäß

### Kalbsragout mit Fenchel

- 300 g Kalbfleisch aus der Keule  
in 2-cm-Würfeln  
300 g Fenchelgemüse-Knollen geschält,  
in dünnen Scheiben –  
grüne Blättchen zurücklassen  
200 ml Brühe  
2 Eßl. Butter  
1 Eßl. Mehl  
1 Eßl. Creme fraiche oder Sahne  
Zitronensaft, Salz

Fenchelgemüse, Kalbfleischstücke, Butter und  
Brühe in eine Schüssel (ca. 1,5l) geben und  
abgedeckt garen:

- |           |      |
|-----------|------|
| ● 9 Min.  | △ HI |
| ● 15 Min. | △ 5  |
| ● 3 Min.  | △ 0  |

Zum Binden der Sauce:

Mehl, Sahne und 4 Eßl. Wasser verquirlen, in die  
Sauce rühren und nicht abgedeckt aufkochen  
lassen:

- |            |                               |
|------------|-------------------------------|
| ● 2-3 Min. | △ HI dabei 1-2mal<br>umrühren |
|------------|-------------------------------|

Das Ragout mit Zitronensaft und Salz  
abschmecken, die gehackten grünen Blättchen  
darüber streuen.

Gardauer 30 Minuten.  
Geschirr 1,5-Liter-Gefäß

### Curry von Schweinefleisch

- 400 g Schweinefleisch in 2-cm-Würfeln  
300 g Zwiebeln und Apfel in dünnen Scheiben  
100 ml Weißwein  
50 ml Creme fraiche oder saure Sahne  
2 TL gekörnte Brühe  
1-2 TL Curry  
1 Eßl. Butter  
1 TL Mehl  
1 Prise Zucker  
Salz

Fleischstücke, Zwiebel- und Apfelscheiben mit  
der Butter in eine Schüssel (ca. 1,5l) geben, mit  
der gekörnten Brühe und dem Curry ver-  
mischen. Weißwein und Sahne verquirlen und  
darüber gießen, abgedeckt garen:

- |           |      |
|-----------|------|
| ● 9 Min.  | △ HI |
| ● 15 Min. | △ 5  |
| ● 3 Min.  | △ 0  |

Zum Binden der Sauce:

Mehl mit 2 Eßl. Wasser verquirlen, in die Sauce  
rühren und nicht abgedeckt aufkochen lassen:

- |            |      |
|------------|------|
| ● 1-2 Min. | △ HI |
|------------|------|

Das Currygericht mit Salz, Curry und Zucker  
abschmecken.

Gardauer 29 Minuten.  
Geschirr 1,5-Liter-Gefäß

### Gemüsezwiebeln mit Hackfleisch

300 g Gemüsezwiebeln in dünnen Scheiben  
50 ml Weißwein  
1 Eßl. Tomatenmark  
2 Eßl. Butter  
Pfeffer, Salz

Zwiebeln, Weißwein, Tomatenmark, Butter zusammen in eine Schüssel (ca. 1,5l) geben und abgedeckt garen:

☉ 7 Min.	△ HI
☉ 5 Min.	△ 5

250 g Rinderhack gemischt  
1 Ei  
50 g Weißbrotkrumen (2 Scheiben Weißbrot, in der Messermühle zerkleinert)  
60 ml Brühe  
2 Eßl. Zwiebeln fein gehackt  
Pfeffer, Salz

Die Weißbrotkrumen mit der Brühe vermengen. Diese Brotmasse mit dem Hack, dem Ei und den Zwiebeln gut verkneten.

Aus der Hackmasse 4 Frikadellen formen und sie auf dem Zwiebelgemüse verteilen. Abgedeckt garen:

☉ 10 Min.	△ 7
☉ 3 Min.	△ 0

Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Gardauer 25 Minuten.  
Geschirr 1,5-Liter-Gefäß

### Kohlgemüse mit Fleischklößchen

300 g Kohl, dünn geschnitten  
(Wirsing-, Spitz- oder Chinakohl)  
50 g Schinken fein gewürfelt  
50 ml Sahne  
Pfeffer, Salz

250 g Rinderhack gemischt  
50 g Weißbrotkrumen (2 Scheiben Toastbrot in der Messermühle zerkleinert)  
60 ml Brühe  
1 Ei  
1 Eßl. Senf  
2 Eßl. Zwiebeln fein gewürfelt  
Pfeffer, Salz

Kohl, Schinken, Sahne mit je einer Prise Salz und Pfeffer in eine Schüssel (ca. 1,5l) geben.

Die Weißbrotkrumen mit der Brühe vermengen; diese Brotmasse mit dem Hack, den Zwiebeln, mit Senf und Ei gut verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Von der Hackmasse mit einem Eßlöffel Klößchen abstechen und auf dem Kohlgemüse verteilen. Abgedeckt garen:

☉ 9 Min.	△ HI
☉ 8 Min.	△ 5
☉ 3 Min.	△ 0

Gardauer 20 Minuten.  
Geschirr 1,5-Liter-Gefäß

### Grünkohltopf

1 kg Grünkohl  
500 g Schweinebauch (Bauchfleisch)  
500 g Kartoffeln  
½ l Fleischbrühe (Würfel)  
½ TL Pfeffer  
2 TL Salz

Kohl putzen, waschen und grob schneiden. Fleisch waschen und würfeln. Kartoffeln schälen und würfeln. Kohl, Kartoffeln, Fleisch, Gewürze und Fleischbrühe in eine Kasserolle geben, gut verrühren und abgedeckt garen.

☉ 12 Min.	△ HI
☉ 15 Min.	△ 6
☉ 8 Min.	△ 0


Garzeit 35 Minuten  
Geschirr 3½-Liter-Kasserolle

### Nudelauf

- 400 g gekochte Nudeln (Kochanleitung siehe das dem Gerät beigefügte Kochbuch, Seite 65)
- 300 g Tomaten (enthäutet, ausgedrückt, gewürfelt)
- 100 g Käse gewürfelt
- 100 g Kabanossiurst oder Schinken gewürfelt
- 50 g Magerquark
- 150 g Creme fraiche oder Sahne
- 1 Ei
- Salz, Muskat, Pfeffer
- 40 g gehackte Mandeln

Creme fraiche, Quark, Ei, Gewürze verquirlen, mit den Nudeln, den Tomaten-, Wurst- und Käsestückchen vermengen.

Die Masse in die Schüssel zurückgeben, mit den gehackten Mandeln bestreuen, nicht abgedeckt garen.

Speisen-                      80 °C                       7  
thermometer





Gardauer des Auflaues ca. 15 Minuten  
+ Stehzeit                      10 Minuten.  
Geschirr 1,5-Liter-Gefäß

### Letscho

- 200 g Zwiebeln
- 7 Paprikaschoten
- 500 g Tomaten
- 2 Eßl. Öl
- 1 TL Salz
- 1/8 TL Pfeffer

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprikaschoten entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und grob würfeln.

Zwiebeln, Öl, Paprikaschoten und Tomaten in eine Schüssel geben und abgedeckt garen lassen.

 8 Min.                       HI  
 2 Min.                       0







Anschließend würzen.

Garzeit 10 Minuten  
Geschirr 3 1/2-Liter-Kasserolle

### Selleriegemüse

- 500 g Sellerie in 1 cm starken Stäbchen
- 50 g Speck mager, fein gewürfelt
- 50 ml Creme fraiche oder Sahne
- 50 ml Milch
- Salz, Pfeffer

Die Selleriestücke mit Speck, Creme fraiche, Milch und 1/2 Teelöffel Salz in eine Schüssel (ca. 1,5l) geben und abgedeckt garen:

 7 Min.                       HI  
 14 Min.                       5  
 3 Min.                       0

Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gardauer 24 Minuten.  
Geschirr 1,5-Liter-Gefäß

## Schokoladenkuchen mit Kirschsauce

### Schokoladenkuchen

100 g Margarine  
100 g Zucker  
3 Eier  
50 g Mehl  
50 g Kakaopulver  
100 g Nüsse gemahlen  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
1 EL Rum

Margarine und Zucker schaumig rühren; Eier, Rum und eine Prise Salz unterrühren. Mehl, Kakao und Backpulver sieben, mit der Eiermasse vermischen; gemahlene Nüsse unterziehen.

Den Teig in eine Ringform (Kunststoff oder gut eingefettete Glasform) füllen und nicht abgedeckt backen:

☉ 4 Min.      ▲ 6  
☉ 4 Min.      ▲ HI  
☉ 5 Min.      ▲ 0

Den Kuchen auf einen Tortenteller stürzen, mit der Kirschsauce servieren.

Gardauer 13 Minuten.

### Kirschsauce

400 g Sauerkirschen (tiefgefroren\*)  
200 g Wasser  
100 g Zucker  
3 Eßl. Kirschgeist  
2 Eßl. Speisestärke

Die tiefgefrorenen Kirschen mit Wasser und Zucker in eine Schüssel (ca. 1,5l) geben und abgedeckt garen:

☉ 10 Min.      ▲ HI

2 Eßlöffel Speisestärke mit 4 Eßlöffel Wasser verquirlen, in die gekochte Fruchtsauce einrühren. Nicht abgedeckt weiter garen:

☉ 4 Min.      ▲ 5

Die Fruchtsauce mit Zucker und Kirschgeist abschmecken.

Gardauer 14 Minuten.  
Geschirr 1,5-Liter-Gefäß

\*Bei frischen oder eingekochten Kirschen verkürzt sich die Kochdauer dementsprechend.

## Schokoladekonfekt ca. 48 Stück

200 g Schokolade  
1/8 l Sahne (Obers)  
2 Eßl. Butter oder Margarine  
200 g Puderzucker (Staubzucker)  
3 Eidotter  
2 Eßl. Rum  
Kakaopulver oder Kokosett (Kokosraspeln) oder geriebene Nüsse zum Rollen.

Schokolade, Sahne und Butter in ein Geschirr geben und abgedeckt schmelzen.

☉ 2 Min.      ▲ HI

Zucker und Dotter in die Schokolade rühren und abgedeckt

☉ 3 Min.      ▲ 5

garen lassen. Den Rum einrühren. Die Masse in eine große flache Form gießen und 2-3 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

Kugeln formen und in Kakaopulver oder geriebenen Nüssen rollen.

Garzeit 5 Minuten  
Geschirr 2-Liter-Kasserolle  
große flache Form

### Mohr im Hemd

100 g Butter oder Margarine  
100 g Schokolade  
100 g Puderzucker (Staubzucker)  
100 g geriebene Mandeln in der Schale  
40 g Semmelbröseln  
20 g Mehl  
5 Eidotter  
5 Eiweiß  
¼ l Sahne (Schlagobers)  
¼ l Schokoladesauce

Butter und Zucker schaumig rühren. Schokolade erweichen.

☉ 1–2 Min.     ▲ HI

Eidotter und ausgekühlte Schokolade zu der Butter geben und nochmals gut schaumig rühren. Mandeln, Semmelbröseln und Mehl dazurühren.

Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter die Masse heben.

Form ausbuttern, Masse einfüllen und backen.

☉ 7 Min.     ▲ 4  
☉ 4 Min.     ▲ HI  
☉ 5 Min.     ▲ 0

Form stürzen. Mit Schokoladesauce übergießen und mit geschlagener Sahne dekorieren.

Garzeit 17–18 Minuten  
Geschirr Gugelhupfform

### Obst – Käse – Törtchen

3 Eßl. Butter oder Margarine  
80 g Brösel  
30 g Puderzucker (Staubzucker)  
200 g Gervais  
50 g Puderzucker  
1 Ei  
1 Pkt. Vanillezucker  
1 Pkt. Tortengelee  
3 Eßl. Zucker  
¼ l Wasser  
½ Zitrone  
kleine Früchte zum Belegen

Butter in eine Mixschüssel geben und schmelzen.

☉ 1 Min.     ▲ HI

Brösel und 30 g Zucker in die Butter rühren. Portionsförmchen mit Pergamentpapier auslegen und die Masse mit einem Teelöffel an die Seiten und auf den Boden der Förmchen drücken.

Gervais, 50 g Zucker, Ei und Vanillezucker gut schaumig rühren und in die Förmchen füllen.

☉ 3 Min.     ▲ HI  
☉ 5 Min.     ▲ 0

Kalt stellen.

Wasser, Saft einer halben Zitrone, Zucker und Geleepulver in eine Schüssel geben und gut vermischen.

☉ 1 Min.     ▲ HI

Törtchen mit Früchten belegen und mit erkaltem Gelee übergießen. Vor dem Servieren aus den Förmchen heben.

Garzeit 10 Minuten  
Geschirr Mixschüssel  
4 Portionsförmchen  
1-Liter-Gefäß

### Käsestangerln

60 Stück

300 g Blätterteig (tiefgefroren)  
200 g geriebener Käse  
2 Eier  
1 Eßl. Kümmel  
1 TL Salz

Blätterteig bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Aufrollen und mit einem Teigrad Stangerln schneiden. Eier, Käse, Kümmel und Salz gut verrühren und auf die Stangerln streichen. 1/3 der Stangerln auf ein Pergamentpapier legen, nicht zu nahe beieinander, und backen.

☉ 5 Min.     ▲ HI

Den Vorgang wiederholen.

Gardauer 15 Minuten  
Geschirr Pergamentpapier

### Rote Grütze mit ganzen Früchten

600 g Früchte tiefgefroren\* (Johannisbeeren rot und schwarz, Sauerkirschen, Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren etc.)  
300 ml Wasser  
100 g Zucker  
2 Eßl. Speisestärke

Ein Drittel der tiefgefrorenen Früchte (wie z.B. Himbeeren, Erdbeeren) beiseite stellen. Die restlichen Früchte mit dem Wasser und dem Zucker in eine Schüssel (ca. 1,5l) geben und abgedeckt garen:

● 10 Min.      ▲ HI

2 Eßlöffel Speisestärke mit 4 Eßlöffel Wasser verquirlen, in die gekochte Fruchtspeise einrühren. Nicht abgedeckt weiter garen:

● 3 Min.      ▲ 5

Alles gut verrühren, die tiefgefrorenen Früchte unterziehen, (sie garen in der heißen Suppe und kühlen sie rascher ab). Die abgekühlte Grütze mit Vanillesauce servieren.

Gardauer 13 Minuten  
Geschirr 1,5-Liter-Gefäß

\*Bei frischen Früchten verkürzt sich die Gardauer

### Polenta

1 l Wasser  
400 g Maisgrieß  
2 TL Kräutersalz  
30 g Butter oder Reform-Margarine

Wasser, Mais, Salz und Butter abgedeckt kochen.

● 9 Min.      ▲ HI  
● 6 Min.      ▲ 6  
● 10 Min.      ▲ 0

Gardauer 25 Minuten  
Geschirr 3½-Liter-Kasserolle

### Gebackener Mais

400 g Polenta  
100 g Zwiebel  
150 g Emmentaler  
1 Eßl. Petersilie  
⅛ TL Liebstöckel/Maggikraut  
⅛ TL Basilikum  
⅛ TL Oregano  
1 Eßl. Schnittlauch zum Bestreuen

Zwiebel schälen und fein hacken. Zwiebel, geriebener Käse und Eigelb verrühren und unter die Polenta mischen. In die Form füllen und backen.

● 8 Min.      ▲ HI  
● 5 Min.      ▲ 0

Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

Gardauer 13 Minuten  
Geschirr Auflaufform 19x30 cm

### Grünkerncremesuppe mit Parmesan

1 l Wasser  
1½ Gemüsebrühwürfel  
100 g Grünkern mehlfein gemahlen  
1 Eigelb  
3 Eßl. Saure Sahne  
2 Eßl. herber Weißwein  
40 g Butter oder Reform-Margarine  
½ Eßl. Petersilie  
½ Eßl. Schnittlauch  
½ TL Kerbel  
½ TL Sauerampfer  
½ TL Liebstöckel/Maggikraut  
3 Scheiben Vollkornbrot  
80 g Parmesan gerieben

Wasser mit den Brühwürfeln abgedeckt zum Kochen bringen.

● 7 Min.      ▲ HI

Grünkernmehl mit dem Schneebesen in die Suppe rühren und abgedeckt aufkochen lassen.

● 3 Min.      ▲ HI  
● 10 Min.      ▲ 0

Saure Sahne, Eigelb und Weißwein verquirlen und in die Suppe rühren. Fein gehackte Kräuter und die Hälfte der Butter oder Margarine einrühren.

Brot würfelig schneiden und in der restlichen Butter rösten.

● 3 Min.      ▲ HI

Brotwürfel in die Suppe geben und mit Parmesan bestreuen.

Gardauer 23 Minuten  
Geschirr 3½-Liter-Kasserolle



### Paprikagemüse

200 g Porree  
6 Paprikaschoten  
300 g Tomaten  
3 Knoblauchzehen  
3 Eßl. Sonnenblumenöl  
20 g Butter oder Reform-Margarine  
100 g Joghurt  
1 TL Kräutersalz  
1/8 TL Pfeffer  
1/8 TL Paprikapulver  
1/2 TL Petersilie  
1/8 TL Oregano  
1/8 TL Basilikum  
1/8 TL Thymian  
1/8 TL Liebstöckel/Maggikraut

Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Öl, Porree, Paprikaschoten, Tomaten, zerdrückter Knoblauch, Paprikapulver, Oregano, Basilikum, Thymian und Liebstöckel abgedeckt kochen.

☉ 8 Min.      ▲ HI

Joghurt und Butter einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Gardauer 8 Minuten  
Geschirr 3 1/2-Liter-Kasserolle

### Gerstenring mit Käse

200 g Gerste mittelfein schroten  
150 g Weizen mittelfein schroten  
1 TL Delikata  
1/2 l Wasser  
2 Gemüsebrühwürfel  
100 g Zwiebel  
30 g Butter oder Reform-Margarine  
3 Eigelb  
3 Eiweiß  
100 g Schabziegerkäse  
100 g Sesam  
Reform-Margarine zum Ausstreichen der Form

Gerste, Weizen und Delikata leicht anrösten.

☉ 2 Min.      ▲ HI

Wasser und Brühwürfel einrühren und abgedeckt kochen.

☉ 5 Min.      ▲ HI

☉ 5 Min.      ▲ 0

Sesam anrösten.

☉ 3 Min.      ▲ HI

Form ausfetten und mit Sesam austreuen. Feingehackte Zwiebel, geriebener Käse, Eigelb und Butter unter die Getreidemasse rühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter die Masse heben. In die Form füllen und mit dem Speisethermometer backen.

60–62 °C      ▲ HI

Nach der Stehzeit stürzen.

Gesamtgardauer ca. 27 Minuten  
Stehzeit 5 Minuten  
Geschirr 3 1/2-Liter-Kasserolle  
Kranzkuchenform

### Karottentorte

250 g Karotten  
5 Eigelb  
5 Eiweiß  
300 g Mandeln  
300 g Rohrzucker  
1 TL Backpulver  
40 g Weizen mehlfein gemahlen  
20 g Hirse mehlfein gemahlen  
1/2 Zitrone (unbehandelt)

Mandeln und Karotten schälen und reiben. Eigelb mit Zucker und abgeriebener Zitronenschale schaumig rühren. Hirse-, Weizenmehl und Backpulver gut vermischen und mit den Karotten und Mandeln zu der Eigelbmasse rühren. Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben.

In die Form füllen und backen.

☉ 7 Min.      ▲ 4
















☉ 4 Min.      ▲ HI




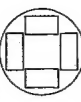










☉ 6 Min.      ▲ 0

Gardauer 17 Minuten  
Geschirr Glasform ø 23 cm

Für die Prüfung der Gebrauchseigenschaften nach DIN 44 566

Um eine Vergleichbarkeit der Kochergebnisse bei Prüfungen durch Testinstitute zu gewährleisten, wurden die folgenden Rezepte nach DIN 44 566 von uns zusammengestellt.

	Prüfgericht	Programm	Minuten	Leistungsstufe	zu beachten
Auftauen	4.5.1.1.1 Hähnchen TK 1000 g	  	10 10 30	3 3 0	abdecken* wenden* * Jenaer Schüssel 1,5l ø 19 cm
	4.5.1.1.2 Rinderhack TK 500 g	  	10 10 20	2 2 0	abdecken wenden
	4.5.1.1.3 Himbeeren TK 250 g	  	3 5 10	3 2 0	abdecken
Auftauen u. Erwärmen	4.5.1.2.1 Gulasch TK 500 g	  	4 2 8	10 0 8	abdecken zerteilen
	4.5.1.2.2 Spinat TK 450 g	  	7 2 6	9 0 9	abdecken zerteilen

	Prüfgericht	Programm	Minuten	Leistungsstufe	zu beachten
Auftauen u. Garen	4.5.1.3.1 Rotbarsch- filet TK 400 g	  	5,5 2 5,5	7 0 7	abdecken  Filetstücke wenden
	4.5.1.3.2 Erbsen TK 300 g	  	3 2 4	9 0 9	abdecken
	4.5.1.4.1 Linsen- eintopf 1000 g		14	8	abdecken
Garen	4.5.1.5.1 Hackbraten 750 g	  	5 2 12	10 0 7	abdecken mit Dessert- teller
	4.5.1.5.2 Hähnchen (aufgetaut)	  	6 15	10 7	abdecken

Bei den angegebenen Zeitwerten sind leichte Abweichungen nach unten oder oben möglich.